



# 5 mitos sobre el agua que siempre has creído... Y son falsos

## [num]1[/num] **Beber mucha agua engorda**

A ver, si el agua no lleva calorías ni nutrientes... ¿Cómo puede engordar? ¡El agua no engorda!

## [num]2[/num] **Beber mucha agua adelgaza**

El agua no adelgaza y es peligroso si sustituyes las comidas por líquido ya que en realidad no estás alimentando al cuerpo. El agua no aporta alimento, esa es la cuestión, pero no es que adelgace. Hay que beber agua para estar hidratados pero no para substituir la comida.

## [num]3[/num] **Las mujeres tenemos que beber más agua que los hombres.**

La hidratación no tiene que ver con el género de la persona sino con la edad. Cuanto más mayores somos, más agua tenemos que beber porque hay menos en nuestro organismo. También hay factores que hacen que algunas personas tengan que beber más que otras como el ejercicio, el estilo de vida, la humedad...

## [num]4[/num] **Beber mientras comes es malo**

Al contrario, beber un poco de agua mientras comemos ayuda a que nuestro intestino asimile mejor los nutrientes y ayuda a evitar el estreñimiento.

## [num]5[/num] **Es bueno beber un litro de agua sin comer**

Beber agua por la mañana ayuda a hidratar el cuerpo pero no te pases, no hace falta beber 1 litro entero, con un vaso es suficiente.

Seguro que también te interesa:

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!